

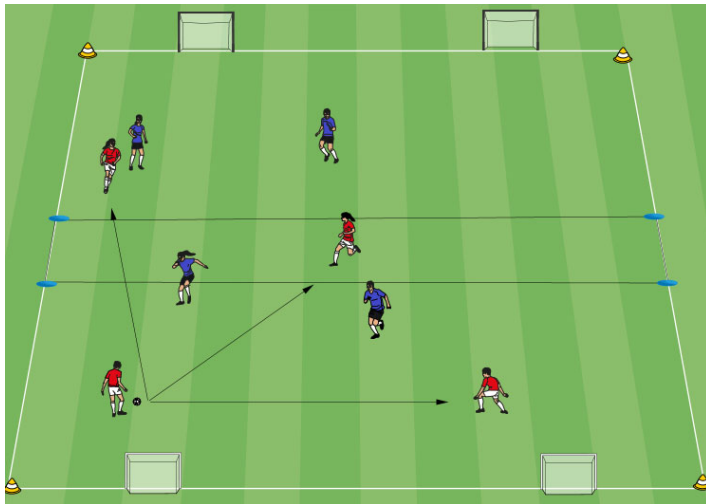
## Collection d'exercices

### Exercices et formes jouées dans l'entraînement démo

Le coaching durant l'entraînement démo est basé sur le thème → Prise de balle (1er contact) et passe

Passübung (eignet sich für Einstieg)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déroulement correct de l'exercice</li> <li>- Déclenchement de l'action par le joueur libre.</li> <li>- 1er contact de balle orienté pour la poursuite de l'exercice. (maitrise du ballon)</li> </ul> <p><b>Variantes</b></p> <p>V1 : La balle en profondeur (6) peut être complétée par un une-deux (au lieu du dribble). V2: Les joueurs à l'intérieur peuvent choisir à gauche ou à droite du mannequin.</p>
<p><b>Organisation et déroulement</b></p> <p>La balle est jouée dans la séquence donnée au coéquipier. La prise de balle est orientée avec l'intérieur du pied. (on peut varier aussi avec l'extérieur)</p>	
Jeu 2 contre 2 avec 4 petits buts (convient pour commencer)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1er contact de balle orienté pour continuer l'action. (fluidité)</li> <li>- Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.</li> </ul> <p><b>Variantes</b></p> <p>V 1 : Nombre de joueurs ou joker à l'intérieur V 2 : Au lieu des buts, on cherche les joueurs cibles qui rentrent ensuite sur le terrain.</p>
<p><b>Organisation et déroulement</b></p> <p>Déclenchement par une passe diagonale au sol, puis jeu libre avec chacun 2 buts à attaquer et défendre. Changement de joueurs après chaque but (ou temps).</p>	

**Jeu 2 contre 2 avec 4 petits buts (convient pour commencer)**



**Coaching**

- Déroulement correct de l'exercice
- 1er contact de balle orienté pour continuer l'action (fluidité)
- Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.

**Variations -**

- Joker pour l'équipe en possession du ballon (surnombre).
- L'équipe qui défend ne peut avoir que de 2 joueurs max. dans sa propre moitié.

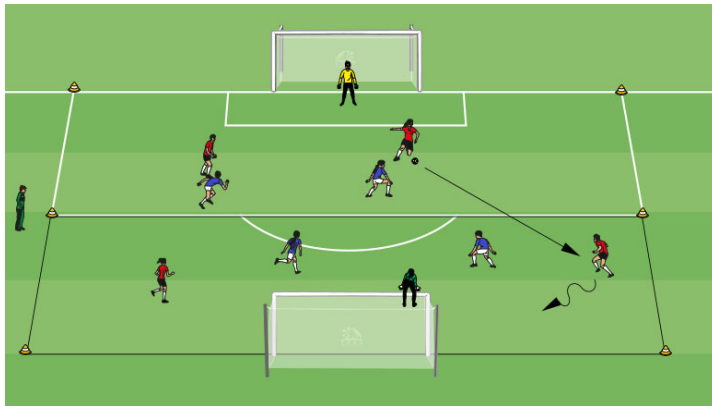
**Variations +**

- Enlever la zone centrale.
- Limiter le nombre de touches de balle.

**Organisation et déroulement**

Déclenchement par les joueurs défensifs. Jeu normal avec zone centrale « libre » (les possesseurs de balle ne doivent pas être attaqués). Dimensions du terrain : 20 X 20 mètres. Zone médiane env. 2-3 mètres de profondeur. Durée : 4 x 3 Minutes avec récupération active. Ballons de réserve près des petits buts.

**Jeu 4 :4 + 2 G double 16 mètres et grands buts (convient pour commencer)**



**Coaching**

- 1er contact (prise de balle) de balle orientée pour continuer l'action (fluidité)
- Passe: la cheville fixe et frapper au milieu du ballon.

**Variations -**

- Joker pour l'équipe en possession du ballon (surnombre).
- L'équipe qui défend ne peut avoir que de 2 joueurs max. dans sa propre moitié.

**Variations +**

- Dès que la balle a franchi la zone offensive, il est interdit de revenir en arrière (zone déf.)
- Limiter le nombre de touches de balle.

**Organisation et déroulement**

Le jeu commence toujours des gardiens. La balle ne peut être jouée que par une passe dans la zone offensive. Dimension du terrain : double 16 m avec 2 grands buts. Durée : 4 x 3 minutes avec récupération active. Ballons de réserve dans les buts.

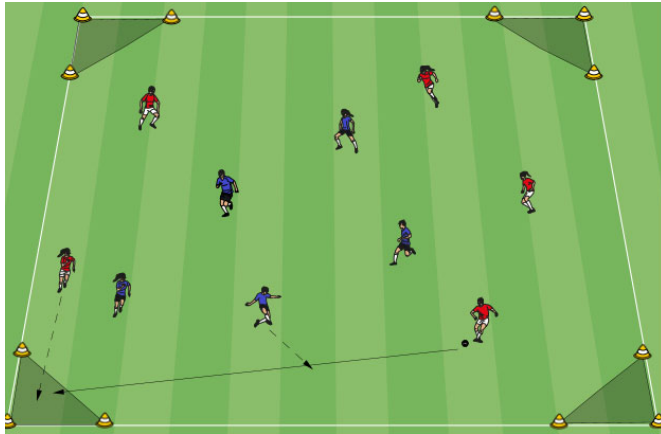
## Autres exercices et jeux

Les points de coaching dépendent de l'objectif et du sujet (TE, TA, PE). Par conséquent, aucun point de coaching spécifique n'est répertorié ici.

Les variantes + et – sont toujours à voir du point de vue de l'équipe qui possède la balle. **Selon le niveau des équipes, il est conseillé de commencer les formes de jeu avec un surnombre pour l'équipe qui possède le ballon (par exemple avec des jokers).**

Jeu 5 contre 3 avec 4 petits buts au milieu du terrain (convient pour commencer)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>Variations -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque équipe défend 2 buts l'un à côté de l'autre.</li> <li>- Chaque équipe défend 2 buts dos à dos. (opposés)</li> </ul> <p><b>Variations +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir un minimum de passes avant de pouvoir marquer un but.</li> </ul>
<p><b>Organisation et déroulement</b></p> <p>Chaque équipe essaie de marquer dans l'un des 4 buts de la zone centrale. Dimension : 20 m x 20 m.</p>	
Jeu 5 contre 5 avec des zones de buts (convient pour commencer)	
	<p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>Variations -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un joueur fixe peut se positionner dans la zone de but.</li> </ul> <p><b>Variations +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le point compte lorsque le ballon est re-joué à un coéquipier.</li> <li>- Le point compte si le joueur peut conduire la balle dans la zone et continuer à jouer.</li> </ul>
<p><b>Organisation et déroulement</b></p> <p>L'équipe en possession du ballon tente de marquer des points en passant dans l'une des 2 zones jaunes. Il n'est pas possible de marquer deux fois de suite dans la même zone. Dimension du terrain : 20 m x 25 m.</p>	

**Jeu 5 contre 5 avec des zones de buts (convient pour commencer)**



**Coaching**

- ...
- ...

**Variations -**

- Supériorité numérique pour l'équipe qui possède le ballon grâce à l'utilisation de jokers.

**Variations +**

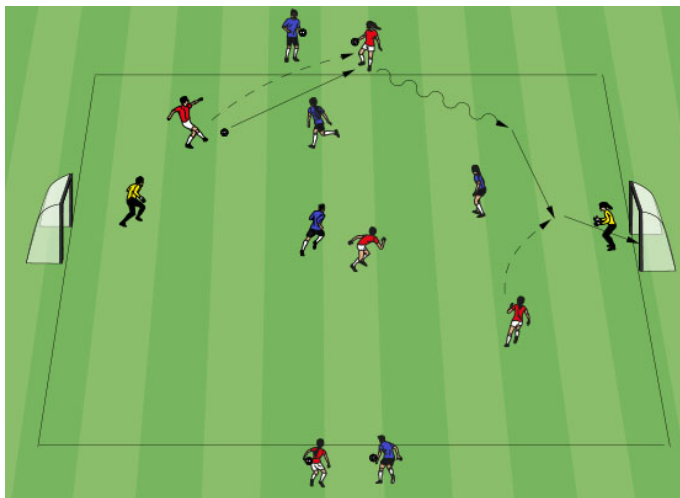
- Le point compte lorsque le ballon est re-joué à un coéquipier depuis la zone
- Le point compte si le joueur peut conduire la balle dans la zone et continuer à jouer.

**Organisation et déroulement**

L'équipe possédant le ballon tente de marquer des points en passant dans l'une des quatre zones grises. Il n'est pas possible de marquer deux fois de suite dans le même coin. Dimension du terrain : 20 m x 20 m.

Le même exercice peut également se dérouler en mettant des petits buts dans les 4 coins à la place des zones.

**Jeu 4 contre 4 plus joueurs à l'extérieur avec les ballons (convient pour commencer)**



**Coaching (Principes)**

Les joueurs sur le terrain doivent aller au but eux-mêmes chaque fois que cela est possible, ce qui oblige les adversaires à fermer les espaces et ouvrir la possibilité de jouer via les joueurs extérieurs; le joueur extérieur doit bien observer le jeu et reconnaître de quel côté l'attaque a le plus de sens (espaces libres ?, surnombre ?)

**Variations -**

- Seulement possibilité a) On garde le sens du jeu
- Supériorité numérique pour l'équipe possédant le ballon en utilisant un joker dans le jeu.

**Variations +**

- Réduire le nombre de touche de balle pour les joueurs dans le terrain.

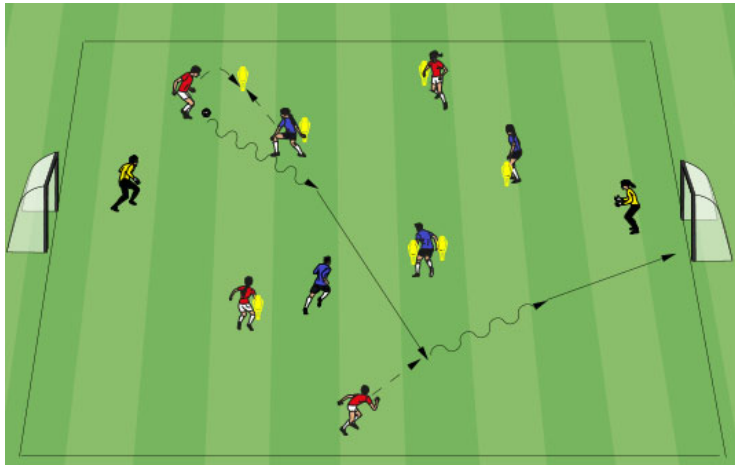
**Organisation et déroulement**

On joue à 4 contre 4 sur un terrain avec 2 grands buts. Chaque côté, il y a une zone définie dans laquelle se trouve un joueur extérieur de chaque équipe avec un ballon à la main. Les joueurs sur le côté peuvent être joués spécifiquement. Maintenant, le(s) joueur(s) extérieur(s) ont deux options :

- a) il laisse tomber la balle de sa main et continue avec la balle au pied dans le même sens de jeu (voir croquis)
- b) il arrête la passe avec son pied, prend le ballon de sa main qu'il joue aux pieds et continue dans la direction opposée du jeu (gardiens sont neutres).

Le joueur qui fait la passe sur le côté prend la position extérieure.

## Jeu 5 contre 5 avec «les armes chasubles» (convient pour commencer)



### Coaching

- Détourner le regard du ballon, prendre des informations (quels joueurs ont déjà deux chasubles ?), fixer l'adversaire avec la balle, prendre une décision opportune (quand dois-je lancer ?, où dois-je lancer ? dois-je utiliser une arme ou pas du tout ?)

### Variations -

- Supériorité numérique pour l'équipe possédant le ballon.

### Variations +

- Après utilisation de l'arme chasuble et selon règle définie, on peut demander un certain nombre de passes avant la conclusion.

### Organisation et déroulement

Au début, chaque joueur a une chasuble dans sa main. Les chasubles peuvent être utilisés comme armes pour gagner des espaces libres. Lors de la fixation d'un adversaire, la chasuble peut être lancée sur un côté. Le défenseur doit alors ramasser la chasuble et ainsi donner du temps à l'attaquant pour dribbler, passer ou tirer. Chaque joueur peut avoir un maximum de deux chasubles (1x main gauche, 1x main droite). Un joueur avec deux chasuble en mains est donc « immunisé » contre l'arme chasuble.

CONSEIL : les joueurs ne doivent pas utiliser les armes chasubles s'ils n'en ont pas besoin...

## Jeu Brésil (convient pour commencer)



### Coaching

- ...
- ...

### Variations -

- En attaque toujours en 2 contre 1, le deuxième joueur n'entre en jeu qu'après avoir gagné le ballon (On redémarre depuis la zone du milieu selon croquis).

### Variations +

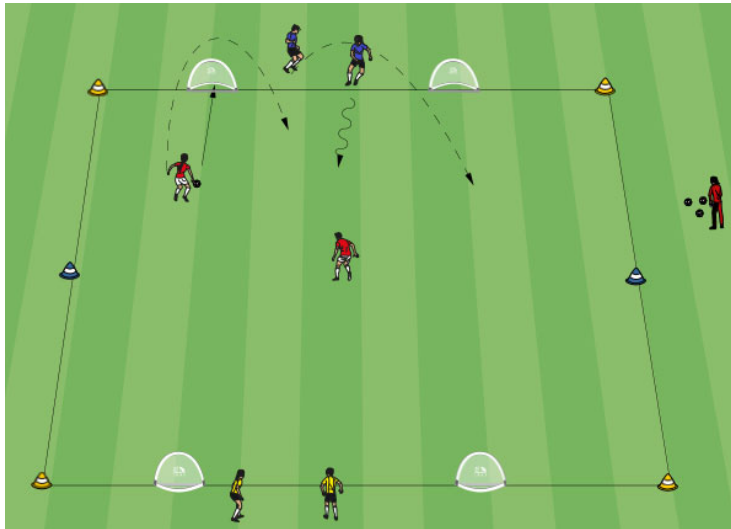
- Limiter le temps pour la finition de l'action.  
- Selon le thème, incorporer des règles (par exemple : but uniquement après une-deux ou passage dans le dos, etc.)

### Organisation et déroulement

Déclenché par l'entraîneur: dans l'équipe rouge dans la zone centrale (cônes bleus). Puis les rouges attaquent les bleus. Si les rouges réussissent à marquer un but, ils se positionne derrière les bleus. Les bleu reçoivent ensuite le ballon de l'entraîneur et attaque les jaunes, etc. Si l'équipe en défense réussit à récupérer le ballon, le but de venir en zone médiane afin de pouvoir attaquer rapidement.

L'équipe qui a perdu le ballon ne peut récupérer le ballon que jusqu'à la zone médiane (idée de contre-pressing immédiat (aspect TA). Terrain un peu plus long en raison des trois zones.

**Jeu de transitions / utilisation de la supériorité numérique (convient pour commencer)**



**Coaching**

- ...
- ...

**Variations -**

- Sprint derrière les deux buts.
- Possible de défendre seulement dans la zone d'attaque.

**Variations +**

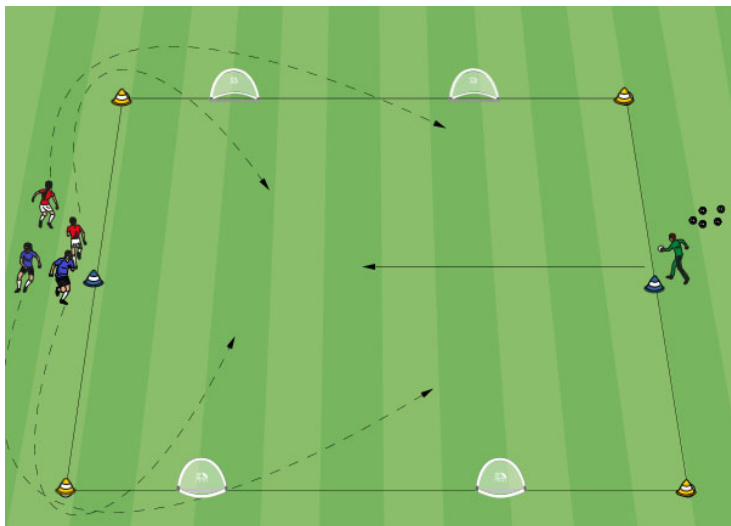
- Buts autorisés uniquement dans la moitié de terrain de l'adversaire (ou dans une zone offensive supplémentaire).

**Organisation et déroulement**

Déclenché par une situation de 2 contre 0 avec une pression liée au temps (par exemple : 3 secondes pour marquer). Le joueur qui marque le but (ou perd le ballon, joue jusqu'à la fin) doit sprinter derrière un but avant d'être autorisé à défendre. Pendant ce temps, l'équipe qui attaque à nouveau peut démarrer en supériorité numérique.

Encore une fois, le joueur qui joue le ballon à la fin ou marque le but doit sprinter au-delà du but pour ensuite aider défensivement, etc.

**Jeu 2 contre 2 avec sprint Sprint (convient pour commencer – jeu d'explosivité)**



**Coaching**

- ...
- ...

**Variations -**

- Entraîneur nomme une couleur, et cette équipe doit courir vers un autre endroit. (voir croquis)

**Variations +**

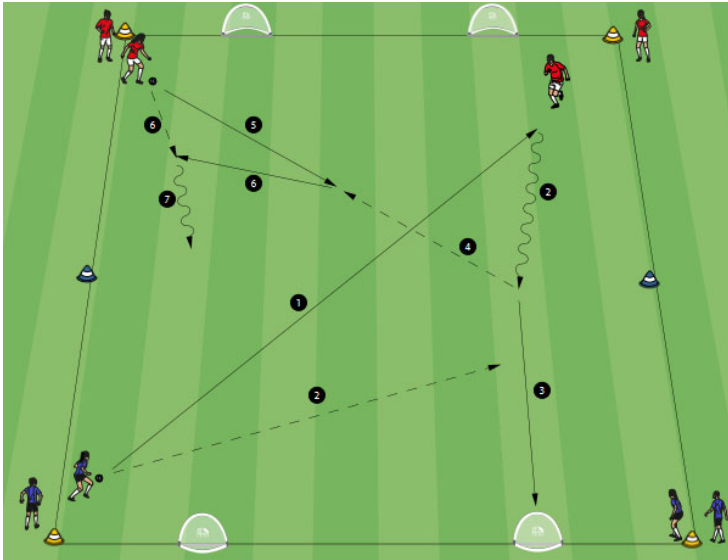
- Buts uniquement dans la moitié de terrain adverse.

**Organisation et déroulement**

Déclenchement par l'entraîneur. C'est également un signal de départ pour les joueurs. Une fois que les joueurs ont sprinté autour du cône / but / etc., le jeu est normal jusqu'à 1 (2-3) buts marqué(s).



## Jeu avec égalité de joueurs puis se transforme en supériorité (convient pour commencer)



### Coaching

- ...
- ...

### Variations -

- L'équipe qui défend doit rester dans sa propre zone et ensuite peut agresser le porteur du ballon.

### Variations +

- Seulement attaquer et défendre avec un seul but.

### Organisation et déroulement

Départ déclenché par une passe diagonale (1), puis on joue 1 contre 1 jusqu'à ce que la 1ère équipe/joueur marque le but. Ensuite on repart en jouant sur le joueur qui a marqué (5) et on joue 2:1. Si l'équipe marque le but en supériorité numérique, l'équipe en infériorité numérique peut passer à 2:2, etc. jusqu'à 4:4 / 5:5. Dans le match 4:4 jusqu'à 3-5 buts marqués, puis redémarrez dans une nouvelle séquence.

## Jeu 2 contre 2 avec 2 Jokers (convient pour commencer)



### Coaching

- ...
- ...

### Variations -

- Les joueurs de côtés sont autorisés à entrer sur le terrain quand ils reçoivent le ballon (Focus 1er contact) → Supériorité numérique.
- Jeu avec 2 petits buts.

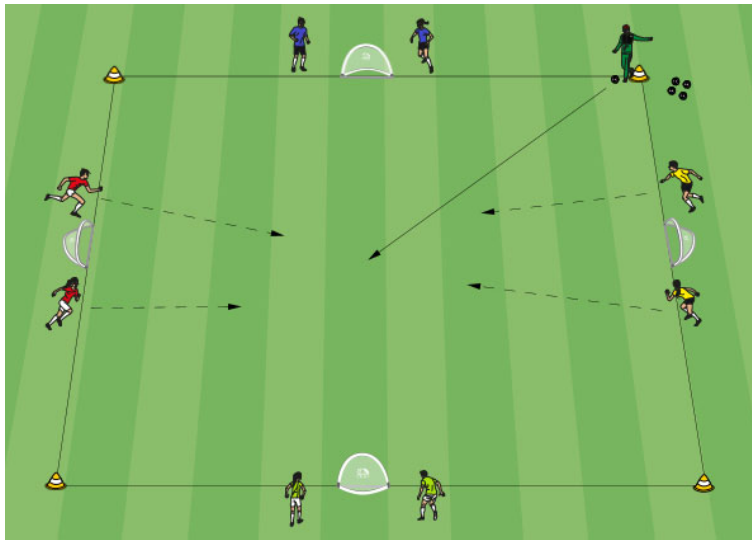
### Variations +

- Limiter le nombre de touches

### Organisation et déroulement

Déclenchement par l'entraîneur. Nombre égal (par ex. : 2 contre 2) avec les joueurs de côté (longueur entière ou seulement moitié offensive). Également avec 4 joueurs: possible latéralement et / ou verticalement à côté des buts.

### Jeu Oberburg (convient pour commencer)



#### Coaching

- ...
- ...

#### Variations -

- L'équipe défensive doit d'abord changer de côté derrière le but (par ex. : l'entraîneur nomme les couleurs appropriées).

#### Variations +

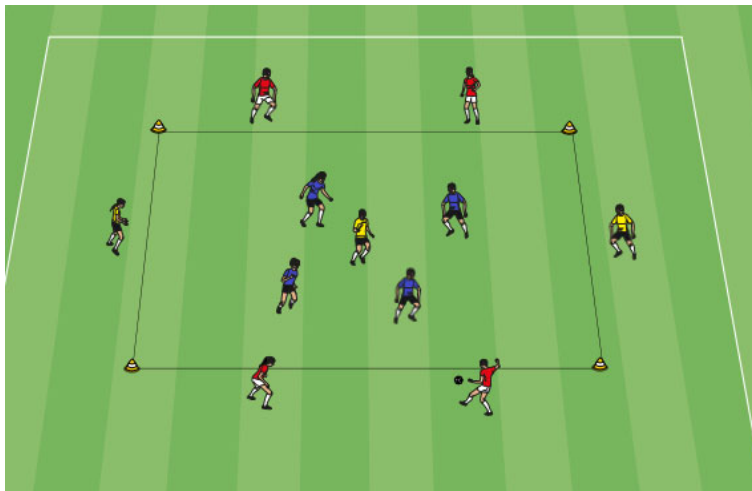
- Chaque joueur doit d'abord toucher la balle avant de pouvoir marquer un but.

#### Organisation et déroulement

Le coach met toujours la balle au milieu. Chaque équipe de côté sprinte vers la balle pour jouer un 2 contre 2 (voir croquis). Les buts ne peuvent être marqués que sur les deux autres côtés. Changer constamment de paires.

Dimension : 20 x 20 m.

### Jeu Guardiola – 4 contre 4 plus 3 Joker (convient pour commencer)



#### Coaching

- ...
- ...

#### Variante -

- Agrandir la surface de jeu

#### Variante +

- Limiter le nombre de touches.

#### Organisation et déroulement

L'équipe qui a le ballon (rouges) jouent avec les 3 jokers (jaunes) en possession de balle. But de l'équipe en défense (bleus) : après la récupération du ballon, chercher à jouer l'un des deux jokers extérieurs. L'équipe rouge peut ensuite entrer sur le terrain et pour bloquer les passes des jokers. Si l'équipe bleue réussie à trouver les jokers, les positions des équipes (bleues et rouges) sont modifiées, sinon le jeu continue.